



Schulungszentrum Fohnsdorf

+43 3573 6060

office@szf.at



## Veranstaltung im SZF

Am Donnerstag, dem 26. Jänner, liefen die Stimmbänder im Vortragssaal wieder einmal außerhalb der Normalarbeitszeit des SZF warm. Zumindest bei Diätologin Birgit Kogler. Sie wurde vom SZF-Betriebsrat und Kraft - Das Murtal eingeladen, interessierten Besucher\*innen zu erklären, weshalb wir immer wieder in die Zuckerfalle tappen und warum das so ist. Selbstverständlich gab es auch hilfreiche Tipps, wie diese Falle umgangen werden kann. Das wichtigste dabei? Genießen.

*"Wir müssen wieder lernen, zu genießen. Wir sind nicht multitaskingfähig, unser Gehirn kann nur zwischen zwei oder mehreren Tätigkeiten hin und her switchen. Aus diesem Grund können wir nicht abends vor dem Fernseher eine Schokolade genießen. Das geht nur, wenn wir uns ausschließlich darauf konzentrieren",* erklärt uns Birgit Kogler.

Am Ende des Vortrages stellte uns Frau Kogler noch ihr vor Kurzem fertiggestelltes Backbuch vor: 'Süß und gesund?! Birgit backt's'. Im Buch enthalten sind 60 Backrezepte und wiederum einige Tipps für gesundes Backen.

*Danke, dass du uns aus der Zuckerfalle befreit hast, liebe Birgit!*

